



令和 7 年 10 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 飲み物 おかず		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	みそバターラーメン(ホット中華麺) 牛乳 パオズ(2コ) キャベツのサラダ(ドレッシング)	乳 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびぎとう パター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう パオズ	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ	774	34.1
2	木	小松菜のそぼろ丼(ごはん) 牛乳 根菜のごま汁	卵 コムギ 乳	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	778	29.6
3	金	ごはん 牛乳 鱈のにんにくバター醤油 豆腐の中華煮	乳 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびぎとう パター あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき とうふ ぶたにく なた	レモン にんにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	822	34.3
6	月	ごはん 牛乳 鮭フライ(ソース) 五目きんぴら お月見すまし汁 お月見大福	乳 小麦 コムギ コムギ	あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら おつきみだいふく	ぎゅうにゅう さけフライ ぶたにく とりにく つきみかまぼこ とうふ	ごぼう にんじん れんこん にんじん だいこん ねぎ	880	30.3
7	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め わかめのみそ汁	乳 コムギ コムギ	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん もやし キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	749	28.5
8	水	カレー南蛮(地粉うどん) 牛乳 大学芋(3コ) 大根サラダ(ドレッシング)	小麦 (小麦) 乳 コムギ (コムギ)	じごなうどん あぶら でんぶん きびぎとう	とりにく あぶらあげ なた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	830	26.1
9	木	ごはん チャーハンの具 牛乳 しゅうまい(2コ) 米粉ワンタンスープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら	ぶたにく やきぶた たまごそぼろ なた ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく	ねぎ にんじん にんじん たけのこ もやし キャベツ にら	786	31.5
10	金	チリコンカンドッグ(コッペパン) 「焼きウインナー」 「チリコンカン」 牛乳 カラフル野菜スープ	(小麦) 小麦 乳 コムギ	コッペパンスライス オリブオイル きびぎとう パンこ しろういげんまめ レッドキドニー	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ パセリ	811	39.7
14	火	ごはん 牛乳 鯖の西京揚げ 豚肉とれんこんの甘辛炒め のっぺい汁	乳 コムギ コムギ	あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら さとも でんぶん	ぎゅうにゅう さばのさいきょうあげ ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく れんこん にんじん にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	846	27.8
15	水	わかめご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ナムル(ドレッシング) 豆腐のみそ汁 お米のタルト	乳 コムギ (コムギ) 卵 乳 小麦	わかめごはん きびぎとう でんぶん かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	843	26.0
16	木	ツイストパン 牛乳 雪室じゃが芋コロッケ 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) ビーンズポタージュ	小麦 乳 小麦 乳 小麦	ツイストパン ゆきむろじゃがいもコロッケ あぶら サウザンアイランドドレッシング バター しろはなまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	845	29.1
17	金	ガパオライス(もち麦ご飯) 牛乳 ビーフンスープ	コムギ 乳 コムギ	もちむぎごはん ごまあぶら きびぎとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン あかビーマン	761	29.6
20	月	ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしソース 豆腐のカレー煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびぎとう あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さんまたつたあげ とうふ ぶたにく なた	だいこん にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	878	32.6
21	火	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き キムチスープ アーモンド小魚	乳 コムギ コムギ コムギ	あぶら きびぎとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ アーモンドこざかな	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら キムチ だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にら	748	34.9
22	水	スタミナラーメン(ホット中華麺) 牛乳 肉まん りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびぎとう ごまあぶら にくまん	ぶたにく なた ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ にら りんご	751	30.8
23	木	揚げパン クロワッサン 牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 乳 小麦	コッペパン さとう あぶら クロワッサン じゃがいも パター かんきつドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう とりにく シュレッドチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン あかビーマン	785	29.5
24	金	ドライカレー(ごはん) 牛乳 五目スープ	乳 小麦 乳 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず シュレッドチーズ ぎゅうにゅう ベーコン なた とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ シンゲンチ	793	32.5
27	月	ごはん ウインナーピラフの具 牛乳 給食アンサンブルのミートボール(2コ) ラビオリスープ	乳 コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん バター きびぎとう あぶら ラビオリ	ウインナー ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ	790	31.0
28	火	ごはん 牛乳 どこからきたの?おべんとうの卵焼き 肉じゃが 豚汁	乳 卵 小麦 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	784	29.8
29	水	おかめ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 タッキーのタコヤキ(3コ)【青のり】 みかん	コムギ (小麦) 乳	じごなうどん ごまあぶら きびぎとう こめこたこやき あぶら	とりにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう みかん	768	28.9
30	木	ごはん どうぞのいすの栗ごはん 牛乳 いかの香味ソース(2本) おおきなかぶのみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら くり さとう あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いかスティックたつたあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく にんじん えだまめ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ かぶ ねぎ こまつな	765	29.6
31	金	チーズタルタルフィッシュバーガー(子どもパン) 「たらぼーションフライ(タルタルソース)」 サンド用サラダ スライスチーズ 牛乳 3びきのくまの南瓜スープ	(小麦) 小麦 (卵) 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら タルタルソース	たらぼーションフライ スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	808	32.7
計 22 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平均栄養量	800 30.9

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。
※ コントミネーションに関する表記はしていません。コントミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
※ 令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組めます。

～10月の行事食～

6日 十五夜献立
10日 目の愛護デー
17日 世界の料理(タイ王国)
31日 ハロウィン献立

10月27日～図書館/レストランテ

27日 給食アンサンブル2
28日 どこからきたの?おべんとう
29日 キャベたまだんてい
タコヤキオリンピック
30日 どうぞのいす・おおきなかぶ
31日 3びきのくま

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介

株式会社Bilitz様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。